



## Að gera lífið skiljanlegra fyrir börn með ADHD - með sjónrænu skipulagi

Sjónrænt skipulag hefur gefist mjög vel í vinnu með einstaklingum á einhverfurófi. Þannig hafa verið þróuð ákveðin vinnubrögð sem miða að því að gera umhverfi og allar aðstæður skiljanlegri. Sú útfærsla á sjónrænu skipulagi sem einna þekktust er hér á landi er TEACCH-aðferðin (Treatment and Education of Autistic and related Communication for handicapped Children). Hún er upprunnin í Norður- Karólínu í Bandaríkjunum. Um er að ræða heildstætt þjónustukerfi sem hefur verið sérstaklega þróað fyrir fólk á einhverfurófi og er talað um sem skipulagða kennslu hér á landi. Hugmyndafræði skipulagðrar kennslu snýst um að skilja vanda þess sem glímur við röskun á einhverfurófi og að laga umhverfið að hans þörfum.

Þó að TEACCH-aðferðin hafi verið þróuð fyrir fólk einhverfurófi, þá hefur það gefist vel fyrir fleiri. Í auknum mæli er nú farið að nota sjónrænat skipulag fyrir börn með ADHD en í raun má teljast frekar auðvelt að aðlaga þessi vinnubrögð að þörfum þeirra sem glíma við þá röskun. Einstaklingar með ADHD, eins og fólk á einhverfurófi eiga oft erfitt með að vinna úr öllum áreitum umhverfisins og samhæfa þau. Af því

leiðir að þeir verða fyrir meiri truflun en aðrir frá umhverfinu og ná oft ekki að lesa nógu vel í aðstæður. Þeir eiga einnig oft betra með að muna það sem þeir sjá en það sem þeir heyra. Tímaskyni er líka oft áfátt og margir eiga erfitt með að skipuleggja daglega lífið, muna það sem þarf að gera og svo framvegis. Með sjónrænu skipulagi er hægt að gera umhverfið og það sem framundan er skiljanlegra fyrir börn með ADHD og reyndar öll ung börn. Þannig er hægt að setja upp myndræna stundatöflu í skólanum og heima er hægt að setja upp atburði dagsins bæði í myndum og skrifuðum texta, á þann hátt sem hentar hverju barni. Hægt er að setja upp vikuna sjónrænt, þá einkum það sem er sérstakt fyrir hvern dag. Einnig er hægt að merkja það sem skiptir máli fyrir barnið inn á dagatal. Reynslan sýnir að reglur sem eru útfærðar í myndum eða skrifaðar niður eru áhrifameiri en töluð orð. Hjá þeim sem hafa ADHD virðast töluð orð stundum hverfa um leið og þau hafa verið sögð en sjónræna vísbendingin er áfram til staðar þar til athöfn eða atburði lýkur. Þetta eru aðeins örfá dæmi um útfærslur en svona vinna er alltaf einstaklingsmiðuð og verður alltaf að laga að þörfum hvers og eins. Slíkt

skipulag getur hjálpað barni með ADHD til að verða öruggara í umhverfi sínu og gefið því meiri möguleika á að verða virkari þátttakandi í því sem til stendur. Með auknu öryggi kemur betri líðan og auðveldara verður fyrir barnið að hegða sér á þann hátt sem til er ætlast. Í raun má segja að við værum sennilega öll frekar illa sett ef við hefðum ekki sjónrænar vísbendingar til að styðjast við í daglega lífinu svo sem dagbækur, minnismiða og umferðarmerki. Þannig má segja að við höfum öll þörf fyrir sjónrænar vísbendingar en sumir þurfi bara meira af þeim en aðrir.

Á Sjónarhóli ráðgjafarmiðstöð fyrir börn með sérþarfir er hægt að fá ráðgjöf um notkun sjónrænna vísbendinga. Hægt er að nota ýmis myndakerfi eða myndir í þessu skyni. Það myndaforrit sem víðast er notað er svokallað Board Maker forrit og hefur Sjónarhóll fest kaup á einu slíku. Foreldrar geta komist í tölvu til að nota forritið á Sjónarhóli eftir að hafa fengið ráðgjöf um notkun sjónræns skipulags fyrir barn þeirra. Einnig geta þeir fengið aðgang að plöstanarvél.

*Jarþrúður Þórhallsdóttir  
foreldraráðgjafi á Sjónarhóli  
ráðgjafarmiðstöð*